Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Артемовского городского округа

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

*Приложение 14 к основной образовательной программе*

*среднего общего образования МБОУ «СОШ №3»*

*(в ред. от 30.08.2023 г.)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

( *базовый уровень*)

10 - 11 класс

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с документами:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 17 мая 2012 года N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями на 29 июня 2017 года);

Документ с изменениями, внесенными:

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки российской Федерации от

17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» от 29 декабря 2014 г. № 1645;

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 31 декабря 2015 г. № 1578;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06. 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413»

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 №2/16-з) [Электронный ресурс].- URL: <http://fgosreestr.ru/>;
2. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ "СОШ №3", 2023 г.

Общая характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на развитие готовности и способности учащихся:

* использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

* владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане МБОУ "СОШ №3"

Учебный план МБОУ "СОШ №3" предусматривает изучение данного учебного предмета в 10 классе в объеме 105 часов из расчета 3-х часов в неделю и в 11 классе в объеме 102 часа из расчёта 3-х часов в неделю.

2. Планируемые результаты освоения учебной программы

* 1. **Личностные результаты**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности,;

–готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая грамотность;

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в общественно значимой деятельности; Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное,

ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе:

* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально- экономических отношений:

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
  1. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
  1. Предметные результаты

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой,

определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических*

*качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского*

*физкультурно-спортивного*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специального физического комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

* 1. Содержание учебного предмета

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в

формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению

работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, роль в формировании здорового образа жизни.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной

физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и

длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

* 1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | Основы физкультуры и здорового образа жизни. | В процессе занятий физической подготовкой | |
| 2 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий | |
| 3 | Подготовка к ГТО | В процессе занятий физической подготовкой | |
| 4 | Прикладная физическая подготовка | В режиме учебного дня и режиме работы | |
| 5 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий | |
| 6 | Спортивно оздоровительная деятельность | В режиме учебного дня и режиме работы | |
| 7 | Легкая атлетика | 30 | 30 |
| 8 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 42 | 39 |
| 9 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборства | 18 | 18 |
| 10 | Лыжная подготовка (коньки) | 14 | 14 |
| 11 | Плавание (теория, видеоряд) | 1 | 1 |
|  | Всего часов: | 105 | 102 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Календарно тематическое планирование учебного материала**  **10 класс (35 недель) 105 уроков** | |
| № п/н | Основы знаний на каждом уроке |
| **Тема** | **Легкая атлетика (12часов)** |
| 1-04 | Вводный инструктаж и правила поведения на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре личности . Правила поведения на уроках лёгкой атлетики Низкий старт и стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. |
| 2- | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Учёт 30 метров. Совершенствование техники длительного бега |
| 3- | Бег 100 метров учёт, Метание гранаты |
| 4- | Бег. Метание. Прыжки в длину с места. |
| 5- | Бег, метание, прыжки в длину с разбега. |
| 6 | Бег метание гранаты, прыжки в длину с разбега. |
| 7 | Бег. Метание гранаты, прыжки в длину с разбега. |
| 8 | Бег. Метание гранаты, прыжки в длину с разбега. |
| 9 | Бег. Метание гранаты, прыжки в длину с разбега. |
| 10 | Бег. Метание гранаты |
| 11 | Бег. Метание гранаты. Учёт |
| 12 | Бег. Прыжки в длину с разбега. Учёт |
|  | Комплекс утренней гимнастики |
| **Тема** | **Баскетбол (13часов)** |
| 13/1 | Правила поведения , техника безопасности , предупреждение травматизма на занятиями физическими упражнениями. Развитие двигательных качеств. Комбинация упражнений из основных элементов баскетбола |
| 14/2 | Комбинации из основных элементов баскетбола, развитие двигательных качеств. Учебная игра |
| 15/3 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие физических качеств |
| 16/4 | Комбинация упражнений в защите и нападении, круговая тренировка. |
| 17/5 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств. Круговая тренировка. |
| 18/6 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств. Скакалка. |
| 19/7 | Взаимодействие двух игроков, совершенствование комбинаций из основных элементов |
| 20/8 | Комбинация упражнений из ранее разученных элементов игры Учёт. |
| 21/9 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств , пресс ,канат |
| 22/10 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств. Скакалка. |
| 23/11 | Комбинации из основных элементов баскетбола, развитие двигательных качеств Учёт отжимания |
| 24/12 | Взаимодействие двух игроков, совершенствование комбинаций из основных элементов |
| 25/13 | Комбинация упражнений из ранее разученных элементов игры Учёт |
| **Тема** | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** |
|  | д/з упражнения на силу и на гибкость |
| 26/1 | Основные формы и виды физических упражнений. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики, развитие двигательных качеств |
| 27/2 | Длинный кувырок через препятствие, Стойка на руках, переворот боком |
| 28/3 | Связки из ранее разученных элементов , лазание по канату без помощи ног |
| 29/4 | Связки из ранее разученных элементов , лазание по канату без помощи ног |
| 30/5 | Связки из ранее разученных элементов , лазание по канату без помощи ног |
| 31/6 | Развитие двигательных качеств, Опорный прыжок через коня юноши, Через козла девушки |
| 32/7 | Развитие двигательных качеств, Опорный прыжок через коня юноши, Через козла девушки |
| 33/8 | Развитие двигательных качеств, Опорный прыжок через коня юноши, Через козла девушки |
| 34/9 | Развитие двигательных качеств .Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 35/10 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 36/11 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 37/12 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 38/13 | Опорный прыжок, учёт. |
| 39/14 | Развитие двигательных качеств, учёт пресс за 1 минуту. |
| 40/15 | Развитие двигательных качеств. Учёт отжимания |
| 41/16 | Развитие двигательных качеств, учёт подтягивания. |
| 42/17 | Развитие двигательных качеств, учёт пистолет на одной ноге. |
| 43/18 | Развитие двигательных качеств. |
| **Тема** | **Спортивные игры с элементами волейбола (4 часа)** |
| 44/14 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча |
| 45/15 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 46/16 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 47/17 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
|  | д/з комплекс упражнений |
| **Тема** | **Лыжная подготовка 14 часов** |
| 48/1 | Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Передвижение на лыжах.  Попеременный двухшажный ход. |
| 49/2 | Попеременный двухшажный ход. |
| 50/18 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча |
| 51/3 | Передвижение на лыжах. Организация и проведение Самостоятельных занятий.  Попеременный двухшажный ход, переход с одного хода на другой. Торможение плугом. |
| 52/4 | Попеременный двухшажный ход, переход с одного хода на другой. Торможение плугом. |
| 53/19 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча |
| 54/5 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 55/6 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 56/20 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 57/7 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 58/8 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 59/21 | Комбинации упражнений для  совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 60/9 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 61/10 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 62/22 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 63/11 | Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотом |
| 64/12 | Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотом |
| 65/23 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 66/13 | 3 км на результат .Спуск и подъём в гору. |
| 67/14 | .Спуск и подъём в гору. |
| **Тема** | **Спортивные игры. Элементы волейбола (12 часов)** |
| 68/24 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 69/25 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 70/26 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 71/27 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 72/28 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 73/29 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 74/30 | Комбинация упражнений и учебная игра |
| 75/31 | Комбинация упражнений и учебная игра |
| 76/32 | Комбинация упражнений и учебная игра |
| 77/33 | Комбинация упражнений и учебная игра |
| 78/34 | Комбинация упражнений и учебная игра |
| 79/35 | Комбинация упражнений и учебная игра |
| **Тема** | **Лёгкая атлетика (18 часов)** |
| 80/13 | РДК. Спец беговые Эстафетный бег( передача эстафетной палочки) |
| 81/14 | ТБ на уроках по прыжкам высоту .РДК. Прыжки в высоту |
| 82/15 | Прыжки в высоту. Эстафетный бег Наклон вперёд из положения стоя Учёт |
| 83/16 | Прыжки в высоту. Эстафетный бег Учёт отжимания |
| 84/17 | Прыжки в высоту. Эстафетный бег, челночный бег |
| 85/18 | Учёт прыжки в высоту. Эстафетный бег, челночный бег |
| 86/19 | Бег, прыжки .Развитие двигательных качеств. |
| 87/20 | Бег, прыжки. Развитие двигательных качеств |
| 88/21 | Развитие двигательных качеств, эстафетный бег |
| 89/22 | Эстафетный бег. Учёт пресс за 1 мин. |
| 90/23 | Развитие двигательных качеств . Эстафетный бег |
| 91/24 | Развитие двигательных качеств . Эстафетный бег |
| 92/25 | Развитие двигательных качеств , Прыжки в длину с разбега |
| 93/26 | Развитие двигательных качеств, бег 30 метров Учёт |
| 94/27 | Развитие двигательных качеств ,прыжки в длину с разбега |
| 95/28 | Развитие двигательных качеств. Бег 100метров |
| 96/29 | Развитие двигательных качеств .Кроссовая подготовка |
| 97/30 | Развитие двигательных качеств. Толкание ядра |
| **Тема** | **Спортивные игры с элементами футбола (7 часов)** |
| 98/36 | Комбинация упражнений. Элементы футбола. Игра |
| 99/37 | Комбинация упражнений. Элементы футбола. Игра |
| 100/38 | Комбинация упражнений. Элементы футбола Игра |
| 101/39 | Элементы футбола. Игра |
| 102/40 | Элементы футбола. |
| 103/41 | Элементы футбола, |
| 104/42 | Элементы футбола |
| **Тема** | **Плавание** |
| 105/1 | Правила поведения на воде. Способы плавания Первая помощь при утопление. Презентация |
| д/з | Комплекс упражнений утренней гимнастики |

|  |  |
| --- | --- |
| **Календарно- тематическое планирование**  **11 класс 34 недели (102 урока)** | |
| № п/п | Знания о физической культуре в процессе урока |
| **Тема** | **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1 | Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики Низкий старт и стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. |
| 2 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Учёт 30 метров. Совершенствование техники длительного бега |
| 3 | Бег на дистанции до 3км Учёт прыжок в длину с места |
| 4 | Бег 100 метров учёт, Метание гранаты |
| 5 | Бег, прыжки, метание. |
| 6 | Бег, метание, прыжки в длину с разбега |
| 7 | Бег. Метание. Прыжки в длину с разбега. |
| 8 | Учёт 2000 метров девочки,3000 метров юноши, прыжки в длину |
| 9 | Метание гранаты. Бег |
| 10 | Метание гранаты. Бег |
| 11 | Метание гранаты. Бег |
| 12 | Бег. Учёт метание гранаты |
| **Тема** | **Баскетбол (13часов)** |
| 13/1 | Правила поведения, техника безопасности , предупреждение травматизма на занятиями физическими упражнениями. Развитие двигательных качеств. Комбинация упражнений из основных элементов баскетбола |
| 14/2 | Комбинации из основных элементов баскетбола, развитие двигательных качеств. Учебная игра |
| 15/3 | Комбинации из основных элементов баскетбола, развитие двигательных качеств. |
| 16/4 | Комбинация упражнений в защите и нападении, круговая тренировка |
| 17/5 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие физических качеств |
| 18/6 | Учёт угол 90 градусов. Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств |
| 19/7 | Комбинация упражнений в защите и нападении, круговая тренировка. |
| 20/8 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств. Круговая тренировка. |
| 21/9 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств, пресс, канат |
| 22/10 | Комбинация упражнений в защите и нападении, развитие двигательных качеств. Скакалка. |
| 23/11 | Комбинации из основных элементов баскетбола, развитие двигательных качеств Учёт отжимания |
| 24/12 | Взаимодействие двух игроков, совершенствование комбинаций из основных элементов |
| 25/13 | Комбинация упражнений из ранее разученных элементов игры У |
| **Тема** | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** |
| 26/1 | Основные формы и виды физических упражнений. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики, развитие двигательных качеств |
| 27/2 | Длинный кувырок через препятствие, Стойка на руках, переворот боком |
| 28/3 | Связки из ранее разученных элементов, лазание по канату без помощи ног |
| 29/4 | Связки из ранее разученных элементов, лазание по канату без помощи ног |
| 30/5 | Связки из ранее разученных элементов, лазание по канату без помощи ног |
| 31/6 | Развитие двигательных качеств, Опорный прыжок через коня юноши, Через козла девушки |
| 32/7 | Развитие двигательных качеств, Опорный прыжок через коня юноши, Через козла девушки |
| 33/8 | Развитие двигательных качеств, Опорный прыжок через коня юноши, Через козла девушки |
| 34/9 | Развитие двигательных качеств .Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 35/10 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 36/11 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 37/12 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах |
| 38/13 | Опорный прыжок, учёт. |
| 39/14 | Развитие двигательных качеств, учёт пресс за 1 минуту. |
| 40/15 | Развитие двигательных качеств. Учёт отжимания |
| 41/16 | Развитие двигательных качеств, учёт подтягивания. |
| 42/17 | Развитие двигательных качеств, учёт пистолет на одной ноге. |
| 43/18 | Развитие двигательных качеств. |
|  | Комплекс упражнений на силу и гибкость |
| **Тема** | **Элементы волейбола (4 часа)** |
| 44/14 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча |
| 45/15 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 46/16 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 47/17 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| **Тема** | **Лыжная подготовка(14часов) и спортивные игры с элементами волейбола** |
| 48/1 | Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Передвижение на лыжах.  Попеременный двухшажный ход. |
| 49/2 | Попеременный двухшажный ход. |
| 50/18 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча |
| 51/3 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 52/4 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 53/19 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча |
| 54/5 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 55/6 | Переход с одного хода на другой. Повороты боком. |
| 56/20 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 57/7 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 58/8 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 59/21 | Комбинации упражнений для  совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 60/9 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 61/10 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 62/22 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 63/11 | Переход с одного хода на другой. Повороты , торможения. |
| 64/12 | Учёт техники поворотов |
| 65/23 | Учёт техники поворотов |
| 66/13 | 3 км на результат .Спуск и подъём в гору. |
| 67/14 | Спуск и подъём в гору. |
|  | д/з комплекс упражнении |
| **Тема** | **Спортивные игры. Элементы волейбола (12 часов)** |
| 68/24 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приёмы мяча |
| 69/25 | Комбинации упражнений для совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 70/26 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 71/27 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 72/28 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра совершенствования техники передач и подач мяча, приём мяча |
| 73/29 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра. Учёт верхняя передача |
| 74/30 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 75/31 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 76/32 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 77/33 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 78/34 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| 79/35 | Блокирование и нападающий удар. Учебная игра |
| **Тема** | **Лёгкая атлетика (18 часов)** |
| 80/13 | Спец беговые. Эстафетный бег ( передача эстафетной палочки) |
| 81/14 | Техника безопасности на уроках прыжкам высоту. Прыжки в высоту |
| 82/15 | Прыжки в высоту. Эстафетный бег Наклон вперёд из положения стоя. Учёт |
| 83/16 | Прыжки в высоту. Эстафетный бег Учёт отжимания |
| 84/17 | Прыжки в высоту. Эстафетный бег, челночный бег |
| 85/18 | Учёт прыжки в высоту. Эстафетный бег, челночный бег |
| 86/19 | Бег, прыжки. Развитие двигательных качеств. |
| 87/20 | Бег, прыжки. Развитие двигательных качеств |
| 88/21 | Развитие двигательных качеств, эстафетный бег |
| 89/22 | Эстафетный бег. Учёт пресс за 1 мин. |
| 90/23 | Развитие двигательных качеств. Эстафетный бег |
| 91/24 | Развитие двигательных качеств. Эстафетный бег |
| 92/25 | Развитие двигательных качеств Учёт наклон вперёд из положения стоя |
| 93/26 | Развитие двигательных качеств, бег 30 метров Учёт |
| 94/27 | Развитие двигательных качеств. Эстафетный бег. Учёт прыжки в длину с места. |
| 95/28 | Развитие двигательных качеств, бег 100метров |
| 96/29 | Развитие двигательных качеств. Кроссовая подготовка |
| 97/30 | Развитие двигательных качеств. Толкание ядра |
| **Тема** | **Спортивные игры с элементами футбола (3 часа)** |
| 98/36 | Комбинация упражнений. Элементы футбола. Игра |
| 99/37 | Комбинация упражнений. Элементы футбола. Игра |
| 100/38 | Комбинация упражнений. Элементы футбола. Игра |
| 101/39 | Комбинация упражнений. Элементы футбола. Игра |
| **Тема** | **Плавание (1 час)** |
| 102 | Правила поведения и техника безопасности на реках и водоёмах. Первая помощь при спасении на водах. |

С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ№ 3» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

* **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
* **включение** в урок игровых процедур, которые помогают

поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

* **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

***Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока***